



PREVENCIÓN DEL SUICIDIO JUVENIL

LO QUE LOS PADRES DEBEN SABER

¿Preocupado que su hijo este en riesgo de suicidio? Este es un tema difícil para cualquier padre, pero no tiene que enfrentarlo solo. Aquí hay algunos recursos que le ayudarán a guiarlo.

Señales Comunes

- Cambios extremos del humor o irritabilidad
- Aislarse y evitar el contacto social
- Hablar mucho sobre la muerte, hablar o escribir sobre el suicidio
- Regalar pertenencias sin explicación lógica de porque está haciendo esto
- Decir cosas como “yo no valgo nada”
- Hacer declaraciones como “me voy a matar” o “ya voy a dejar de ser un problema para ti”

Preguntas para preguntar a sus hijos si tiene preocupaciones:

- Has parecido _____ últimamente. ¿Como estás realmente?
- ¿Que significa cuando dices/preguntas _____?
- ¿Has pensado en herirte o matarte?
- Es importante que encontremos ayuda. ¿Prefieres que yo haga esto o que encontremos a alguien juntos?
- ¿Te sientes abrumado?

¡Aquí hay algunas habilidades de enfrentamiento para Usted!



- Haga respiraciones profundas y lentas
- Conéctese con sus seres queridos
- Practique la autocompasión y el amor propio: recuerde que si su hijo está pasando por esto, no significa que sea culpa suya.
- No intente pasar por esto solo. ¡Obtenga apoyo!

Recursos Adicionales:

- PARA ASISTENCIA DE EMERGENCIA: 911
- LINEA NACIONAL DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO (24/7): 1-888-273-TALK (8255)
- SI VIVE EN WASHINGTON DC
 - CHAMPS (24/7) 202-481-1440
 - DC DEPT OF BEHAVIORAL HEALTH ACCESS HOTLINE: 1-888-793-4357
- VISITE <https://www.sprc.org/about-suicide>